

## Rugoperatie

### *Bij hernia of vernauwing zenuwkanaal*

*In deze folder vindt u informatie over de oorzaken, gevolgen en behandeling van een hernia of een vernauwing (stenose) in het wervel- of zenuwkanaal.*

*Daarnaast krijgt u instructies mee voor de periode na de rugoperatie.*

### Wat zijn de oorzaken en gevolgen van een hernia of vernauwing van het zenuwkanaal?

De wervelkolom bestaat uit 24 wervels, verdeeld in hals-, borst-, lendenwervels en het heiligbeen. Tussen de wervels zit een schijf die we de discus of tussenwervelschijf noemen. In de tussenwervelschijf die bestaat uit diverse ringen van kraakbeen, bevindt zich een kern die bestaat uit gelatineachtig materiaal. Dit maakt de discus tot een effectieve schokbreker.

De verschillende wervels zijn onderling verbonden door kleine gewrichten (de zogenaamde facetgewrichten). Deze maken het mogelijk de rug te bewegen. Langs de wervels lopen banden die voor extra steun en versterking zorgen. De wervel bevat een holte. Alle holtes boven elkaar vormen het wervelkanaal waardoor het ruggenmerg en de zenuwwortels lopen. Bij iedere wervel komen deze wortels naar buiten en voorzien bepaalde spieren van prikkels om te gaan bewegen.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

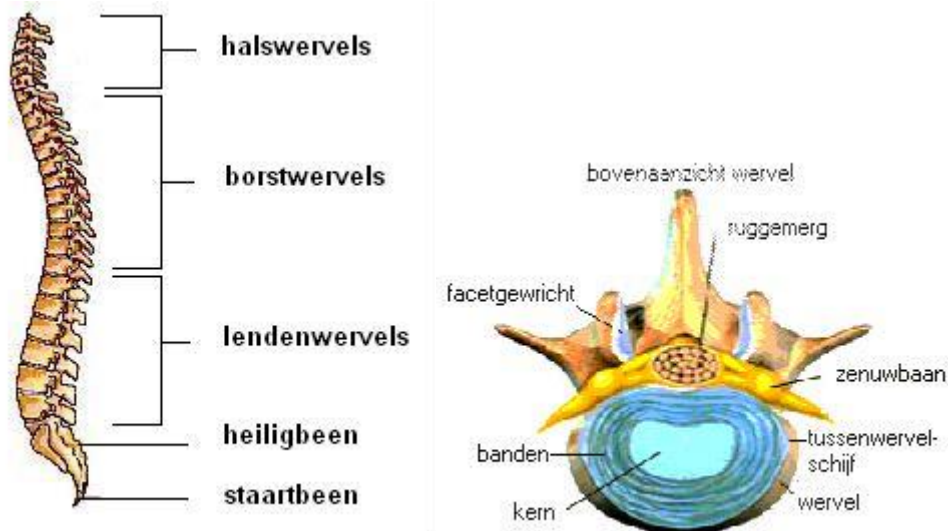
#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

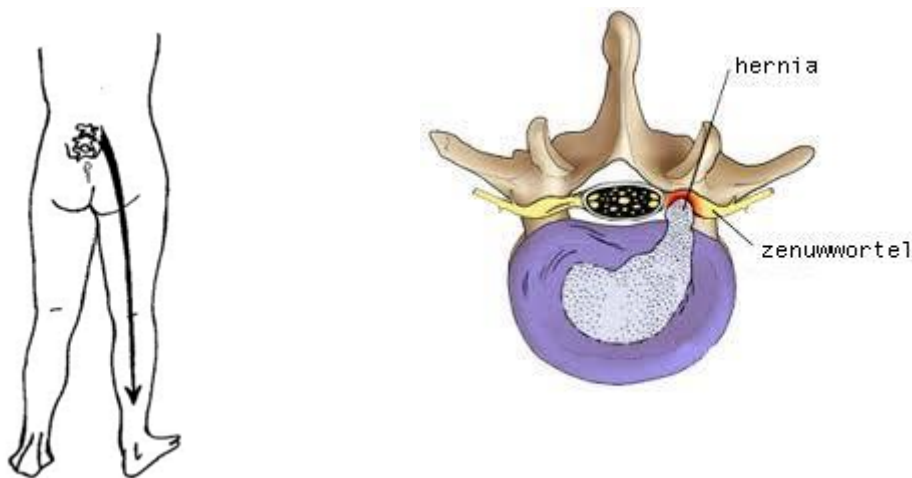


#### Klachten

Als de tussenwervelschijf, met name de buitenste kraakbeenring, een zwakke plek heeft, kan de kern gaan uitpuilen. Bij een scheuring van deze buitenste kraakbeenring kunnen zelfs stukjes van de kern buiten de tussenwervelschijf komen. Een dergelijke uitpuiling, met of zonder scheuring, wordt een hernia genoemd en komt het meest voor in het onderste gedeelte van de rug.

De uitpuilende kern kan tegen de zenuw aandrukken, waardoor u klachten van uitstralende pijn en/of tintelingen en/of een doof gevoel in uw been krijgt. De aard van

de klachten hangt af van de plaats van de hernia.



#### *Mogelijke oorzaken*

Door een korte overbelasting of foute beweging zoals tillen, plotseling draaien of niezen, kan een hernia ontstaan. Iedereen kan een hernia krijgen, onafhankelijk van leeftijd. Waarom de ene persoon wel een hernia krijgt en de andere niet, is onbekend. Een andere oorzaak van zenuwbeknelingen in de rug is een vernauwing van het wervel- of zenuwkanaal, ook wel stenose genoemd.

#### **Hoe gaat uw opname in zijn werk?**

Als de specialist constateert dat het om een hernia of een vernauwing gaat, dan wordt in overleg met u besloten of u geopereerd gaat worden. Uw opnamepapieren worden naar de Opnameplanning gestuurd.

U krijgt vervolgens een oproep van het Opnameplein waar de volgende zaken met u worden doorgenomen:

- Er vindt een opnamegesprek plaats met een verpleegkundige.
- De apothekersassistente neemt uw huidige medicatiegebruik met u door.
- De anesthesist voert een preoperatieve screening uit.

Twee dagen voor de operatie belt de verpleegkundige van de afdeling u na 14.00 uur. Zij bespreekt met u:

- de opnametijd.
- de voorbereidingen die u moet treffen, zoals vanaf middernacht niets meer eten en drinken en ontlasting op de dag voor opname.
- het gebruik van bloedverdunners.
- de mate van uw klachten.
- de opnameduur: deze is tussen de 2 en de 5 dagen. Het ontslag wordt door de neuroloog bepaald in overleg met de fysiotherapeut.

#### **Hoe bereidt u zich voor op de operatie?**

- Het is belangrijk dat u uw medicatie die u thuis gebruikt meeneemt in originele doosjes of baxterrol met de medicatielijst. Kijk voor meer informatie op [www.meandermc.nl/medicatie-overzicht](http://www.meandermc.nl/medicatie-overzicht).
- Verwijdert u eventuele nagellak alvast van uw vingernagels.
- Op de dag van operatie mag u vanaf middernacht niets meer eten en drinken.
- Zorgt u ervoor dat u ontlasting heeft op de dag voor de operatie.
- Stop met het gebruik van bloedverdunners voor de operatie zoals afgesproken met de anaesthesioloog.
- Attentie voor goede hygiëne rondom het operatiegebied, het is wenselijk vooraf te douchen en na de laatste keer plassen voor de operatie de billen goed te reinigen met water en zeep.

## Hoe gaat de operatie in zijn werk?

Circa 2 uur voor de operatie komt u op de verpleegafdeling waar u gedurende de opname verblijft. Een verpleegkundige neemt met u de opnamegegevens door. Ongeveer 1 uur voor de operatie krijgt u een operatiejasje aan en u krijgt medicijnen ter voorbereiding op de narcose. De verpleegkundige brengt u in uw bed naar de operatieafdeling.

Op de operatiekamer dient de anesthesist de narcose toe. Vervolgens wordt u op de operatietafel gebracht. Bij een narcose wordt het hele lichaam verdoofd. U bent tijdelijk buiten bewustzijn. Daarom merkt u niets van de operatie en voelt u geen pijn. De operatie duurt ongeveer 45 minuten tot 1 uur.

Bij elke operatie is er een kleine kans op complicaties. Zo zijn er ook bij rugoperaties de normale risico's op complicaties, zoals nabloeding of wondinfectie.

## Wat gebeurt er na de operatie?

Na de operatie wordt u wakker op de uitslaapkamer. U heeft dan een infuus om vocht en pijnstilling toe te dienen. U ligt aangesloten aan allerlei meetapparatuur en soms is er een wonddrain aangelegd. Een wonddrain is een klein slangetje dat in de wond achterblijft om wondvocht af te voeren.

Als uw situatie stabiel is, mag u weer terug naar de verpleegafdeling. Hier wordt u de komende uren goed in de gaten gehouden. Er wordt gelet op uw bloeddruk, hartslag, temperatuur, pijn en eventuele nabloedingen.

De eerste uren na de operatie is rust belangrijk. Het is belangrijk dat u de eerste 6 tot 8 uur na de operatie op uw rug ligt omdat er druk op de wond moet zijn om zwelling te voorkomen. Wel mag u rustig met uw voeten en benen bewegen. Daarna is het goed om regelmatig rugligging en zijligging af te wisselen. U kunt naar behoefte van zijde wisselen. Waar nodig krijgt u hulp van de verpleegkundige.

Na de operatie is het de bedoeling dat u binnen 8 uur weer kunt plassen. Dit zal worden gecontroleerd. Soms kan het zijn dat dit door de ligging en/of pijnmedicatie niet of onvoldoende lukt. Dan kan het nodig zijn dat een urinekatheter wordt geplaatst. Normaliter kan deze na 2 dagen weer worden verwijderd. Het is belangrijk dat u bij alle bewegingen die u uitvoert uw adem niet inhoudt, maar goed doorademt, om drukverhoging te voorkomen.

Na de operatie kunt u enkele dagen wondpijn hebben. Hiervoor krijgt u pijnstillende medicatie. Het advies is om alle medicatie die u krijgt ook te gebruiken om toename van pijn te voorkomen. De klachten in uw been of benen die u voor de operatie had, kunnen nog enige tijd aanwezig blijven. De zenuw die klem heeft gezeten, heeft tijd nodig om te herstellen.

Na de operatie volgt u in het ziekenhuis een oefenprogramma om zo goed en snel mogelijk te herstellen. U oefent met lopen en zo nodig traplopen. Ook de tijdsduur dat u kunt zitten op een stoel wordt stapsgewijs uitgebreid. Als u naar huis gaat, bent u in principe in staat om uzelf weer te verzorgen wat betreft wassen, douchen, aan- en uitkleden en toiletgang.

U wordt altijd behandeld door een fysiotherapeut, eerst in het ziekenhuis, later thuis door uw eigen fysiotherapeut. Het is de bedoeling dat de fysiotherapeut in eerste instantie bij u thuis komt en dat de behandeling, zodra u daartoe in staat bent, in de praktijk van de fysiotherapeut wordt voortgezet.

## Bezoek

Tijdens de bezoektijden mogen niet meer dan twee personen tegelijk bij u op bezoek komen. Bezoektijden zijn terug te vinden in het boekje Uw opname in Meander Medisch Centrum.

## Weg uit het ziekenhuis

- *Vervoer terugreis:* U kunt en mag niet zelf auto rijden. Zorg dus voor vervoer.
- *Controle-afspraak:* Bij uw ontslag wordt een controle-afspraak gemaakt bij de specialist. U krijgt een verwijsbrief en overdracht mee voor uw fysiotherapeut. Een brief voor uw huisarts wordt door ons digitaal verzonden.
- *Medicatie:* Indien nodig, levert de Meander Apotheek medicatie voor thuis of kunt u het daar ophalen.

## Weer op de been na een lage rugoperatie

Uw operatie is achter de rug. Natuurlijk wilt u het alledaagse leven weer snel oppakken. Het duurt echter minimaal 6 weken om van de operatie te herstellen en de wond goed te laten genezen. Dit is afhankelijk van uw lichamelijke conditie, leeftijd, eventuele eerdere operaties aan uw wervelkolom of gewrichten en spieren en mogelijke andere aandoeningen. Daarna zijn nog eens minimaal 6 weken nodig om uw activiteiten weer op te bouwen naar een voor u normaal niveau. Het is daarom zeer belangrijk om gedurende deze periode, maar ook daarna, goed te letten op uw houding en de bewegingen die u maakt. Wees zuinig op uw rug en voorkom nieuwe problemen in de toekomst!

Hieronder kunt u lezen waar u extra op moet letten bij dagelijkse handelingen, zoals zitten, tillen, het huishouden doen of autorijden. Veel aanwijzingen zijn erg logisch, maar juist daarom vergeet u ze ook gemakkelijk. Terwijl ze erg belangrijk zijn voor een goed herstel na de operatie!

Als u hier vragen over heeft, kunt u verduidelijking vragen aan uw fysiotherapeut en kunnen de aanwijzingen zo nodig meer toegespitst worden op uw persoonlijke situatie.

## Algemene instructies

- In de herstelperiode is het belangrijker dan ooit om de signalen van uw lichaam serieus te nemen. In de eerste 6 weken is pijn in uw rug een goede graadmeter voor wat u wél kunt en wanneer u teveel vraagt van uw lichaam. Als u pijn heeft, betekent dat dus dat u rustiger aan moet doen. Maar ook als u geen pijn heeft is het belangrijk om u aan de leefregels te houden.
- Neem de eerste 6 weken regelmatig rust door te gaan liggen. Dit is nodig voor een goede wondgenezing. Het is raadzaam om een bed in de woonkamer te plaatsen om overdag tijdig te gaan liggen. Wissel activiteiten zoals lopen, staan en zitten af.
- Voer uw algemene conditie stapsgewijs op door te wandelen of te fietsen op een hometrainer. Na 6 weken kunt u buiten een stukje gaan fietsen of gaan zwemmen. Korte afstanden kunt u het beste lopend afleggen.
- Ga niet voorovergebogen of gedraaid staan of zitten.
- Seks hoeft niet gemeden te worden.

## Zitten

- Zitten is belastend voor uw rug. Houd daarom een goede zithouding aan. Dat is het makkelijkst op een stoel met een hoge, licht achterover hellende rugleuning en steun in de onderrug. De stoel moet hoog genoeg zijn om rechtop te kunnen zitten met de voeten op de grond. Een tuinstoel die verstelbaar is, voldoet meestal goed.
- Probeer ontspannen te zitten zonder onderuit te zakken. U kunt uw onderrug eventueel ondersteunen met een klein kussentje, waardoor uw rug iets hol gehouden wordt.
- Blijf de eerste 6 weken niet langer dan twintig minuten achtereen zitten. Ga regelmatig even lopen.

## Vervoer

- U kunt de eerste 6 weken als passagier op de passagiersstoel mee in de auto, al is het niet ideaal. Een ritje van een half uur is het maximum. Als de rit toch langer duurt, dan in ieder geval na elk half uur stoppen en 10 minuten lopen. In elk geval niet zelf achter het stuur zitten.
- Instappen in de auto vereist een aparte techniek. Ga met uw rug naar de passagiersstoel staan. Verlicht de druk op uw rug en steun zoveel mogelijk op uw handen terwijl u recht naar achter gaat zitten. U zit dan als het ware zijwaarts op de autostoel met de benen buitenboord. U draait een beetje bij en brengt vervolgens de benen één voor één naar binnen.
- Reizen met het openbaar vervoer is de eerste 6 weken ook niet raadzaam. Wachten op bus, trein of tram en zitten op de veelal krappe stoelen en banken is niet weggelegd voor iemand die net een lage rugoperatie heeft ondergaan.
- U kunt de eerste 6 weken nog niet buiten fietsen in het verkeer. Wél is het goed om aan uw conditie te werken op een hometrainer. Doe ook dit niet langer dan 20 minuten op een laag niveau en houd een goede zithouding aan.

## Tillen

Til geen dingen op voordat u met uw fysiotherapeut de juiste techniek heeft doorgenomen. Zeker nu komt het aan op verstandig tillen. In de eerste 6 weken kunt u alleen voorwerpen tot ongeveer 1 kilo tillen (een pak suiker dus, niet meer). Daarna kunt u geleidelijk aan het gewicht opvoeren. Tilt u vaak, meer dan een paar keer per uur, ga dan niet verder dan 15 kilo. Tilt u maar een paar keer per dag, houd dan de grens van maximaal 25 kilo aan, ook al is uw rug volledig hersteld.

## Algemene aandachtspunten bij bukken en tillen

- Til rustig.
- Til de last zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Til de last niet boven schouderhoogte.
- Vermijd een maximaal voorovergebogen houding van de romp.
- Vermijd draaien en zijwaarts buigen van de romp.
- Til met twee handen.

## Voorwerpen oppakken

Pak alleen met steun van een stevig staand voorwerp iets op. Dus houdt u zich bijvoorbeeld met één hand aan een stoel vast. Doe dit vanuit de benen met gestrekte rug. Let op dat u daarbij niet naar voren, zijwaarts of naar achteren reikt. Houd de schouders boven de heupen, zodat uw rug recht blijft en houd uw arm naast uw lichaam. Een voorwerp ver van uw lichaam oppakken is slecht voor uw rug.

## Huishouden

De eerste 6 weken kunt u nog geen huishoudelijke activiteiten uitvoeren. Stofzuigen, bedden verschoneren, dweilen, ramen lappen, wassen, strijken, eten koken enz. moet u aan anderen overlaten. Na de herstelperiode kunt u weer rustig beginnen met lichte huishoudelijke activiteiten, maar met aandacht voor houding en bewegingen. Van uw fysiotherapeut leert u de juiste technieken om uw rug minder te belasten.

## Zwemmen

Na 6 weken kunt u zelfstandig gaan zwemmen. Begin rustig aan en bouw geleidelijk op. Rugzwemmen is over het algemeen minder belastend dan borstzwemmen. Vlinderslag wordt afgeraden.

## **Sporten**

De eerste 6 weken mag u niet sporten. In het vervolgtraject van de revalidatie kunt u in overleg met de fysiotherapeut met sportactiviteiten beginnen.

## **Werk**

Tot de eerste poliklinische controle bij de specialist na 6 weken mag u niet werken. Bij de eerste controle overlegt u met de specialist en de bedrijfsarts over wanneer en hoe u weer aan het werk kunt gaan. Uw fysiotherapeut kan u ook adviseren.

## **Pijnmedicatie**

Een onderdeel van het genezingsproces kan pijnmedicatie zijn. Dit gebeurt alleen in overleg met de arts.

## **Wie kunt u bellen met vragen?**

Bespreek gerust al uw vragen met uw fysiotherapeut. Ook als u onzeker bent of u bepaalde activiteiten wel of niet kunt doen. Neem de tijd voor uw herstel en probeer zo bewust mogelijk om te gaan met houding en bewegingen. Als u vragen heeft naar aanleiding van uw opname, kunt u contact opnemen met Meander Medisch Centrum via het algemene telefoonnummer 033 - 850 5050. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de afdeling waar u heeft gelegen.

juni\_2016